Оюун ухааны коэффициентыг амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт болон урт наслахтай холбон сайжруулах нь

Tommy Wennerstierna

Оршил

Сүүлийн хэдэн арван жилд IQ (оюун ухааны коэффициент) нь ихэвчлэн хүний логик болон аналитик чадварыг илэрхийлж байсан. Гэвч орчин үед IQ болон бусад оюун ухааны хэлбэрүүд буюу “Q” (коэффициентууд) илүү өргөн хүрээнд тодорхойлогдож байна. IQ нь тогтмол биш бөгөөд амьдралын хэв маяг, хооллолт, дасгал хөдөлгөөн гэх мэт олон хүчин зүйлээс шалтгаалан сайжирч болдог нь батлагдсан. Энэ нийтлэлд бид амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт нь зөвхөн IQ төдийгүй EQ (сэтгэл хөдлөлийн коэффициент), SQ (нийгмийн коэффициент), RQ (тэсвэр тэвчээрийн коэффициент) зэрэг бусад оюун ухааны коэффициентуудад хэрхэн нөлөөлж, сайжруулж болохыг авч үзэх болно.

IQ-ийн уян хатан байдал

IQ-ийн уян хатан байдал нь хүний асуудлыг шинэ нөхцөл байдалд логикоор шийдвэрлэх чадвар юм. Энэ нь зөвхөн мэдлэг эсвэл туршлагаар хязгаарлагдахгүй. IQ-г сайжруулахын тулд бие болон оюун ухаан сайн байдалд байх ёстой бөгөөд үүний тулд амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт чухал үүрэгтэй. Зөв хооллолт, хангалттай нойр, тогтмол дасгал хийх зэрэг нь IQ-д шууд нөлөөлдөг. Бие болон сэтгэцийн эрүүл мэндээ сайжруулснаар хүмүүс өөрсдийн IQ-ийн өсөлтийг ажиглаж болно.

Тархины эрүүл мэндийн ач холбогдол

Оюун ухааны коэффициентыг сайжруулах хамгийн чухал хүчин зүйл бол тархины эрүүл мэнд юм. Бусад эрхтэн шиг тархи ч гэсэн зөв хооллолт, дасгал хөдөлгөөн шаардагддаг. Омега-3 тосны хүчил, антиоксидант болон бусад шим тэжээлээр баялаг хүнс нь оюун ухааны үйл ажиллагааг сайжруулдаг болох нь батлагдсан. Мөн тогтмол биеийн тамирын дасгал нь нейрогенез буюу тархинд шинэ нейрон үүсгэх үйл явцыг идэвхжүүлдэг.

Дасгал хөдөлгөөн ба биеийн тамирын ач холбогдол

Дасгал нь зөвхөн бие махбодид төдийгүй тархинд ч чухал үүрэгтэй. Аэробик дасгал нь нейропластик буюу тархины уян хатан чанарыг сайжруулж, нейроны хоорондын холболтыг сайжруулдаг болох нь батлагдсан. Нейропластик нь IQ болон бусад оюун ухааны хэлбэрүүдийг сайжруулах түлхүүр юм. Тогтмол дасгал хөдөлгөөн нь ой тогтоолт, анхаарал төвлөрөлт, асуудал шийдвэрлэх чадварыг сайжруулдаг.

Хооллолт ба танин мэдэхүйн функц

Зөв хооллолт нь IQ болон бусад коэффициентуудэд ихээхэн нөлөө үзүүлдэг. B витамин, Омега-3 тосны хүчил, антиоксидант зэрэг шим тэжээлээр баялаг хүнс нь танин мэдэхүйн үйл ажиллагааг сайжруулж, насжилттай холбоотой оюун ухааны бууралтыг удаашруулдаг. Жишээ нь, кетогенийн хооллолт нь тархины энерги солилцоог сайжруулж, IQ болон төвлөрөлтийг нэмэгдүүлэх боломжтойг харуулж байна. Зөв хооллолт нь зөвхөн IQ төдийгүй бүх оюун ухааны коэффициентууд болон сэтгэл хөдлөлийн эрүүл мэндийг сайжруулдаг.

Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан болон тэсвэр тэвчээрийн үүрэг

Логик оюун ухаанаас гадна сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан (EQ) болон тэсвэр тэвчээрийн коэффициент (RQ) нь амьдралын сорилтуудыг даван туулахад чухал үүрэгтэй. EQ нь хүний өөрийн болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг танин мэдэх, ойлгох, зохицуулах чадвар бол RQ нь стресс эсвэл хүнд байдлыг даван туулах чадвар юм. EQ болон RQ нь сэтгэл санааны тогтворжуулалт, физик идэвхжил зэрэг үйл ажиллагаагаар сайжирдаг.

Нойр ба оюун ухаан

Хангалттай нойр нь тархины урт хугацааны эрүүл мэнд, IQ сайжруулахад чухал үүрэгтэй. Нойрны үеэр тархи нь ой санамжийн нэгтгэлийн үйл явц явуулдаг бөгөөд өдрийн турш сурсан мэдээллүүдийг боловсруулж, урт хугацааны ой тогтоолд хадгалдаг. Нойр дутуу байх нь оюун ухааны бууралт, IQ бууралт, бүтээмжийн бууралтад хүргэж болно.

Хоолны нэмэлт бүтээгдэхүүн ба тархины эрүүл мэнд

Сүүлийн жилүүдэд хоолны нэмэлт бүтээгдэхүүн нь IQ болон бусад оюун ухааны хэлбэрүүдийг сайжруулахад чухал үүрэг гүйцэтгэж байна. Креатин, L-теанин болон Rhodiola rosea зэрэг нэмэлтүүд нь төвлөрөлт, ой тогтоолт, оюун санааны цэвэр байдлыг нэмэгдүүлдэг. Эдгээр нэмэлтүүд нь шим тэжээлийн дутагдалтай хүмүүсийн танин мэдэхүйн үйл ажиллагааг сайжруулахад ашиглаж болно.

Амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт ба урт хугацааны эрүүл мэнд

Амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт нь зөвхөн IQ сайжруулахад бус, урт хугацааны эрүүл мэндэд чухал нөлөөтэй. Эрүүл амьдралын хэв маяг нь урт наслах коэффициент (LQ)-ийг нэмэгдүүлдэг бөгөөд энэ нь удаан хугацаанд эрүүл, аз жаргалтай амьдрах чадвар юм. Зөв хооллолт, дасгал хөдөлгөөн, нойр, нэмэлт бүтээгдэхүүнүүд нь оюун ухааныг сайжруулж, урт хугацаанд оюун санаа болон биеийн эрүүл мэндийг бататгана.

Дүгнэлт

IQ болон бусад оюун ухааны коэффициентуудыг сайжруулах нь амархан биш ч, амьдралын хэв маягийн өөрчлөлтөөр—зөв хооллолт, дасгал хөдөлгөөн, нойр болон нэмэлт бүтээгдэхүүнүүдийг ашиглах замаар—хүн бүр өөрийн оюун ухааны коэффициент болон нийт эрүүл мэндийг сайжруулж чадна. IQ нь ихэвчлэн өндөр үнэлэгддэг ч, сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан (EQ), тэсвэр тэвчээрийн коэффициент (RQ), урт наслах коэффициент (LQ) зэрэг бусад оюун ухааны хэлбэрүүдэд анхаарал хандуулах нь чухал юм.